



## Viviendo con Disnea—4 maneras de respirar más fácilmente

*Disnea (Dyspnea, en inglés) es un término médico que significa respiración con dificultad o esforzada. Puede ser difícil el tener que vivir con disnea. Usted puede tener falta de aliento durante las actividades diarias y sentirse con ansiedad cuando su respiración cambia. Los medicamentos pueden ayudar y para obtener el mayor beneficio se los debe tomar exactamente como su equipo de atención médica se lo indique.*

*Pero junto con el tratamiento médico hay otras cosas que puede hacer. Su equipo de atención médica ofrece esta información para ayudarle a respirar más fácilmente.*

### 1. Respiración con labios fruncidos

Esto le puede parecer incómodo al principio pero facilita la respiración esforzada.

1. Inhale (introduzca el aire) a través de su boca o nariz.
2. Frunza sus labios (como si estuviera silbando). Después exhale (expulse el aire).

Trate de exhalar hasta que todo el aire haya salido. Una manera de hacer esto es tomarse lo doble del tiempo para exhalar que para inhalar. Por ejemplo, cuente “uno...dos,” a medida que inhala. Frunza sus labios, después cuente “uno...dos...tres...cuatro,, a medida que exhala.

### 2. Posicionamiento

Cuando sus músculos están relajados, el respirar es más fácil. El posicionamiento ayuda en situaciones en las que se sienta como si le falta aliento mientras hace algo, por ejemplo, cuando sube las escaleras.

1. Descanse reposando contra la pared e inclínese hacia adelante con las manos en sus muslos. Esta posición relaja su pecho y hombros, lo cual hace que éstos se liberen para ayudarle a respirar. Utilice la respiración con labios fruncidos.
2. Si puede, siéntese con sus brazos descansando en sus piernas. Continúe realizando la respiración con labios fruncidos.

Si encuentra que le es difícil relajar sus músculos, pídale a su enfermera que le muestre otras maneras de hacer esto. Otras posiciones de su cuerpo también pueden funcionar para usted. Inténtelas hasta que encuentre la que sea mejor para usted.

### 3. Respiración con ritmo

La respiración con ritmo previene la falta de aliento o la disminuye, cuando usted camina o levanta objetos ligeros.

Para caminar:

1. Permanezca de pie quieto(a) e inhale.
2. Camine unos cuantos pasos y exhale.
3. Descanse y empiece nuevamente.

Cuando camine, establezca el paso y muévase lentamente.

Para levantar:

1. Sujete el objeto, pero no lo levante. Inhale.
2. Levante el objeto y exhale. Si es posible, utilice sus músculos respiratorios para realizar una actividad a la vez: no intente moverse e inhalar, o levantar e inhalar. Cuando cargue algo, sujételo cerca de su cuerpo. Esto ahorra energía.

#### 4. Desensibilización

Parte del vivir con disnea es acostumbrarse a ella. La desensibilización significa que usted no siente temor cuando le falta el aliento. Estas guías le ayudarán a “desensibilizarse.”  
o Realice la respiración con labios fruncidos, el posicionamiento y la respiración con ritmo.

El respirar con estas técnicas fortalecerá su confianza. Cuando la falta de aliento ocurra, usted podrá encargarse de ella.

- Pídale a sus amigos y familiares que entiendan la situación.

Hágale saber a las personas alrededor suyo cuando tenga falta de aliento. No necesita

sentirse apenado(a) debido a que no puede unirse a ellos en algunas actividades. Al realizar las técnicas que se explican aquí, usted aún podrá realizar lo que siempre ha hecho—sólo que le puede tomar un poco más de tiempo o realizarlo de una manera diferente.

- Sea creativo(a).  
Si encuentra que una actividad en particular es demasiado difícil, intente alguna otra cosa que sea similar. Por ejemplo, si no es posible realizar la jardinería, intente cultivar plantas dentro de la casa. Puede disfrutar eso tanto como la otra actividad y ser más fácil también.



2/01

Esta información está preparada específicamente para los pacientes que participan en la investigación clínica en el Centro Clínico Warren Grant Magnuson en los Institutos Nacionales de Salud y no es necesariamente aplicable a los individuos que son pacientes en otra parte. Si tiene alguna pregunta acerca de la información presentada aquí, hable con un miembro de su equipo de atención médica.

En donde sea aplicable, los nombres patentados de productos comerciales se proporcionan solamente como ejemplos ilustrativos de productos aceptables y no implica un respaldo por parte del NIH para dichos productos; ni tampoco el hecho de que el nombre de un producto de patente en particular no se identificó implica que dicho producto no sea satisfactorio.

Institutos Nacionales de Salud  
El Centro Clínico Warren Grant Magnuson  
Bethesda, MD 20892

¿Tiene preguntas acerca del Centro Clínico?  
OCCC@cc.nih.gov